

献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1		2	
								御飯	米	カレーライス	米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 油 カレールフ
								鶏すき	鶏もも肉 たまねぎ しらたき 焼き豆腐 キャベツ にんじん ねぎ きび砂糖 しょうゆ みりん 酒 油	コーンサラダ	キャベツ にんじん コーン缶 マヨドレ
								三色なます	にんじん だいこん きゅうり 酢 きび砂糖 塩	チーズ	チーズ
								麺のみそ汁	おつゆふ たまねぎ えのきたけ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ		
								牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
								おはぎ	米 もち米 きな粉 きび砂糖 塩 あずき(ゆで)	せんべい・ビスケット	塩せんべい ビスケット
4		5		6		7		8		9	
御飯	米	御飯	米	御飯	米	ひじきご飯	米 ひじき 鶏もも肉 にんじん しょうゆ きび砂糖 塩	菜飯	米 こまつな 酒 塩 油	パン	パン
鮭のマヨネーズ焼き	さけ 塩 こしょう パセリ粉 マヨドレ	豚肉のしょうが焼き	豚肉(肩ロース) にんじん たまねぎ ねぎ しょうゆ しょうが 酒 油	じゃが芋のカレー炒め	じゃがいも 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン カレー粉 きび砂糖 ケチャップ	大根と厚揚げの煮物	だいこん 絹揚げ いんげん にんじん 酒 かつお・昆布だし汁 しょうゆ きび砂糖	豚肉のしぐれ煮	豚肉(ロース) ごぼう たまねぎ にんじん しじみ しょうが きび砂糖 しょうゆ みりん 酒	チーズ	チーズ
キャベツのごま酢和え	キャベツ にんじん コーン缶 ごま 酢 きび砂糖 しょうゆ	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ	大根のじゃこゆかり和え	だいこん にんじん しらす干し ゆかり しょうゆ	みそ汁	キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	かぼちゃの甘露	かぼちゃ しょうゆ きび砂糖 かつおだし汁	ゼリー	ゼリー
みそ汁	なす たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	はくさい にんじん 油揚げ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	絹揚げ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ	バナナ	豆腐みそ汁	絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ		
お茶	番茶(浸出液)	豆乳ジュース	豆乳 野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
手作りふりかけおにぎり	米 いわし(丸干し) あおのり	せんべい・ビスケット	塩せんべい ビスケット	かぼちゃケーキ	ホットケーキ粉 かぼちゃ 豆乳 きび砂糖 オリーブ油	イチゴジャムケーキ	ホットケーキ粉 豆乳 いちごジャム オリーブ油 きび砂糖	歯固めクッキー	小麦粉 バナナ きび砂糖 油	せんべい・ビスケット	塩せんべい ビスケット
11		12		13		14		15		16	
御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	とうもろこしご飯	米 コーン缶 油 しょうゆ	パン	パン
さわらのみそ焼き	さわら みそ きび砂糖 酒 みりん	松風焼き	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 みそ みりん 酒 こま あおのり	豚じゃが	じゃがいも たまねぎ にんじん 豚肉(肩ロース) しらたき さやえんどう きび砂糖 しょうゆ 油	カレイ五目あんかけ	かれい 酒 塩 たけのこ(ゆで) たまねぎ 干ししいたけ しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 グリンピース	ささ身の胡麻マヨネーズあえ	鶏ささ身 キャベツ にんじん きゅうり ごま しょうゆ マヨドレ	チーズ	チーズ
ほうれん草のりし和え	ほうれん草 にんじん 刻みのり しょうゆ かつお・昆布だし汁	きゅうりの昆布あえ	きゅうり にんじん 塩こんぶ	キャベツの中華風和え	キャベツ きゅうり カットわかめ しらす干し 酢 砂糖 しょうゆ こま こま油	ブロッコリーのおかか合え	ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ	にゅうめん汁	干しとうめん はくさい にんじん えのきたけ 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	ゼリー	ゼリー
すまし汁	はくさい たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	みそ汁	にんじん たまねぎ さつまいも ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	絹ごし豆腐 しめじ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	たまねぎ にんじん カットわかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	りんご	りんご		
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
マッシュマロリッツサンド	クラッカー マッシュマロ	せんべい・ビスケット(乳児ウエ)	塩せんべい ビスケット ウエハース	クリームサンド	食パン 6枚切り きび砂糖 コーンスターチ 豆乳 バニラエッセンス	おやつ・焼きそば	焼きそばめん キャベツ あおのり 油 焼きそばソース	きな粉ポテト	さつまいも きな粉 きび砂糖 塩	せんべい・ビスケット	塩せんべい ビスケット
18		19		20		21		22		23	
御飯	米	御飯	米	御飯	米	ロールパン	ロールパン	御飯	米	パン	パン
さばのみそ煮	さば しょうが みそ きび砂糖 みりん 酒	筑前煮	鶏もも肉 にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん しらたき かつお・昆布だし汁 油 きび砂糖 しょうゆ	豚肉と青菜の炒め物	豚肉(肩ロース) こまつな にんじん たまねぎ しょうゆ みりん こしょう 油	厚揚げのミートソース煮	生揚げ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ コーン缶 ケチャップ きび砂糖 塩 パセリ粉	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 赤ピーマン たまねぎ 干ししいたけ ねぎ しょうが みそ きび砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酒	チーズ	チーズ
小松菜の納豆あえ	こまつな にんじん 挽きわり納豆 しょうゆ かつお節	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン缶 マヨドレ	春雨サラダ	はるさめ にんじん きゅうり 酢 しょうゆ きび砂糖 こま油	大豆とひじきのサラダ	だいず(ゆで) ひじき きゅうり にんじん マヨドレ しょうゆ	ほうれん草のナムル	ほうれん草 コーン缶 にんじん ごま 塩 こま油	ゼリー	ゼリー
ソーサイが香る豚肉と白菜のスープ	はくさい 豚肉(肩) ソーサイ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ(うすくち)	みそ汁	だいこん にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	コンソメスープ	キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ	中華スープ	たまねぎ にんじん カットわかめ 水 中華だし液 塩		
牛乳	牛乳	お茶	番茶(浸出液)	牛乳	牛乳	お茶	番茶(浸出液)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
みたらし団子	米 もち米 しょうゆ きび砂糖 水 片栗粉	ヨーグルト・ビスケット	ヨーグルト(加糖) ビスケット	菓子パン	菓子パン	コーンフレーク	コーンフレーク 牛乳 干しぶどう	ココロコ揚げ	凍り豆腐 水 きび砂糖 片栗粉 きな粉 きび砂糖 塩 油	せんべい・ビスケット	塩せんべい ビスケット
25		26		27		28		29		30	
御飯	米	御飯	米	ピラフ	米 鶏もも肉 ミックスベジタブル(冷凍) たまねぎ 油 塩 鶏がらスープ	じゃこご飯	米 しらす干し ねぎ かつお節 しょうゆ こま油	ハヤシライス	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース(冷凍) 油 塩 こしょう ハヤシルフ	パン	パン
鮭の西京焼き	さけ みそ きび砂糖 酒 みりん 油	まぐろの竜田揚げ	まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	ブロッコリーのおかかマヨ和え	ブロッコリー にんじん かつお節 マヨドレ しょうゆ	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ にんじん さやえんどう 油 しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉	大根サラダ	だいこん にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ	チーズ	チーズ
おくらの梅和え	きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ きび砂糖 酢	ひじきのマリネ	ひじき ツナ水煮缶 キャベツ にんじん オリーブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩	野菜スープ	しめじ たまねぎ にんじん 鶏がらスープ	厚揚げのみそ汁	絹揚げ たまねぎ ねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	チーズ	チーズ	ゼリー	ゼリー
豆腐すまし汁	木綿豆腐 たまねぎ カットわかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	みそ汁	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ゼリー	ゼリー	オレンジ	オレンジ				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ナポリタン	スパゲティー ウィンナー たまねぎ にんじん ケチャップ 水 コンソメ	さつまいもケーキ	さつまいも きび砂糖 ホットケーキ粉 油 黒こま	ココアケーキ	ココア(ビュアココア) ホットケーキ粉 豆乳 オリーブ油 きび砂糖 ホイップクリーム	焼きおにぎり	米 しょうゆ きび砂糖	ジャムサンド	食パン 6枚切り いちごジャム	せんべい・ビスケット	塩せんべい ビスケット